



PUNKT BALANCE  
Fitness- und Gesundheitsmanagement

Sören Philipzik (Sportlehrer und Sporttherapeut)  
Anerkannter Qigong Lehrer und Ausbilder (DDQT & BVTQ)  
Mobil 0177 / 5432 329  
www.qigong-ist-leben.de email: soeren-qigong@outlook.de

Qigongwoche im Kloster Heiligkreuztal 29.8. – 3.9.2021

## Das 49 er Leitbahnen Qigong des DYYSG

Die 49-teilige Form des Meridian Qigong ist die Hauptform des Daoyin Yangsheng Gong. Es wurde in den 1980er Jahren unter Leitung von Prof. Zhang Guande von der Sportuniversität Peking gemäß den Grundsätzen der Chinesischen Medizin und den Prinzipien des DYYSG erarbeitet. (DAOYIN = führen des Qi und Dehnen der Glieder, YANGSHENG = Lebenspflege). Ich durfte diese Form noch direkt bei Prof. Zhang Guande im Jahre 2000 erlernen. Der Schwerpunkt ist die Regulation der Meridiane und die Zirkulation des Qi. Das Resultat ist eine sehr schöne und harmonisch fließende meditative Übungsreihe. Wir regulieren den Körper durch Stimulation von Akupunkturpunkten und Leitbahnen mit Selbstmassagen sowie sanft fließenden Formen. Durch die Verbindung von Bewegung, Atmung und der Aufmerksamkeit erzielen wir körperliche Entspannung, mentale Ruhe und erlangen seelische Stabilität und geistige Klarheit.

Dozent: Sören Philipzik Sportlehrer, Sport- & TCM Therapeut, Qigong Ausbilder  
Kosten: 360 €; Bei Bezahlung bis zum 1. August 340 €  
Direktbank Frankfurt IBAN DE71500105175401422189 BIC: INGDDEFFXXX  
Sie erhalten eine TN Bescheinigung (Anerkannte Fortbildung zur Zertifikatsverlängerung etc.)

Das Kloster ist uns preislich wieder entgegengekommen und wir können ab 55,00 € pro Nacht mit VP wohnen. EZ und ZI mit DU / WC gegen Aufpreis möglich. Bitte direkt im Kloster für das Zimmer anmelden. [www.kloster-heiligkreuztal.de](http://www.kloster-heiligkreuztal.de),  
Tel. 07371 / 931230 Das Seminar beginnt am SO 14 Uhr und endet am FR Mittag

### Tagesablauf

- ☉ 7:00 Start in den Tag mit Muntermacher oder Qi Walking ca. 40 min
- ☉ 9:00 - 12:30 Arbeit am Leitbahnen Qigong
- ☉ 12:30 – 15:00 Mittagessen und Mittagspause
- ☉ 15:00 Teerunde mit Schwerpunkt Qi Walking & Meditation
- ☉ 17:00 Wiederholung & Vertiefung vom Vormittag
- ☉ 18:00 Abendessen; Zeit für Reflexion & Austausch, Selbständiges Üben, Spaziergänge, oder Therme, Kultur

